หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช



กุญแจสู่ความรู้แจ้ง

กุญแจสู่ความรู้แจ้ง

หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช

ISBN 978-974-06-5821-4

พิมพ์ครั้งที่ ๑ เมษายน ๒๕๕๑ จำนวน ๑๕,๐๐๐ เล่ม

ขอความกรุณา

อย่านำข้อความไปอ้างอิงเพื่อการถกเถียงกัน หรือนำไปปลอมปนไว้ในบทประพันธ์ธรรมะซึ่งออกนอกแนวทางการปฏิบัติที่เน้นความรู้สึกตัว เรียบง่าย และลัดสั้น

ดำเนินการผลิต	มูลนิธิบ้านอารีย์ http://www.baanaree.net โทร. ๐๒-๒๗๙-๗๘๓๘
ถอดเสียง	ปริชญา, วิลาศินี
ออกแบบ	สบายะ http://sabaya.multiply.com
ภาพปกและภาพประกอบ	เซมเบ้
ปกและกราฟฟิก	เนก
รูปเล่ม	ไซอิ๋ว
พิสูจน์อักษร	ผึ้ง, อ.ปู, เกสรา, รถ
พิมพ์ที่	บริษัท สำนักพิมพ์สุภา จำกัด โทร. ๐๒-๔๓๕-๘๕๓๐



กุญแจสู่ความรู้แจ้ง

พระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช

ณ ศาลากาญจนาภิเษกอนุสรณ์ (ศาลาลุงชิน) ครั้งที่ ๑๙

วันอาทิตย์ที่ ๑๖ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๑






กรุงเทพฯ ร้อนนะ เป็นเมืองร้อนทำให้อารมณ์ร้ายง่าย มันร้อนเราจะไปบังคับมันให้เย็นไม่ได้นะ ทางโลกธาตุ ทางวัตถุ ทางอะไรอย่างนี้ ฝรั่งมันพยายามเอาชนะ แต่คนตะวันออกเราไม่ได้มุ่งเอาชนะโลกภายนอก อย่างพยายามทำอย่างโน้นอย่างนี้ จะเอาชนะธรรมชาติไม่ค่อยชนะเท่าไรหรอก ส่วนชาวตะวันออกเราชนะโลกภายในสามารถพิชิตโลกภายในได้ จนมันไม่ร้อนแล้ว มันเย็น โลกภายนอกก็แปรปรวนไปเรื่อยๆ ถ้าใครอายุมากหน่อยจะรู้สึกนะ สมัยตอนคนแก่ๆ ยังเป็นเด็กๆ นะ บ้านเมืองมันดูร่มเย็นกว่านี้เยอะ ในกรุงเทพฯ ตอนกลางคืนก็มืดๆ หลวงพ่อเกิดกรุงเทพฯ ตั้งแต่สมัยที่เสาไฟฟ้าในกรุงเทพฯ ยังเป็นเสาไม้ บรรยากาศเวลาอ่านเรื่องผีนี่ ให้มากเลยนะ

เดี๋ยวนี้บ้านเมืองมันเป็นบ้านเมืองที่ไม่รู้จักหลับ มันตื่นทางโลกนะ แต่ทางใจมันหลับสนิทเลย พวกเรามีบุญวาสนา เราได้สนใจศึกษาธรรมะที่พระพุทธเจ้าสอน เราก็จะได้ตื่นขึ้นมา โลกภายในของเราจะสงบร่มเย็น และโลกในครอบครัวของเราก็จะร่มเย็นด้วย พอเราร่มเย็น ๑ คน คนรอบตัวเราก็จะเริ่มเย็นไปด้วย ค่อยๆ ฝึกนะ ค่อยๆ ฝึกของเราไป

คนสนใจศาสนากันเยอะแยะ แต่ก็น่าเห็นใจ อย่างจะศึกษาธรรมะนั้น ไม่ใช่เรื่องง่ายๆ เพราะธรรมะมีเยอะเหลือเกิน เยอะแยะไปหมดเลย ตำรับตำราก็มากมายนะ แค่พระไตรปิฎกก็ตั้งเยอะแล้ว มีหลายสิบเล่ม อรรถกถาอะไรต่ออะไรเยอะแยะไปหมด จะศึกษาออกมาว่าตรงไหนเป็นแก่นที่ว่า “ถ้าจับหลักตรงนี้ได้แล้วจะเข้าใจธรรมะได้ทั้งหมด” ไม่ใช่ง่าย การปฏิบัติก็เหมือนกัน สำนักปฏิบัติต่างๆ มีอยู่มากมาย ทุกคนก็อ้างอิงพระไตรปิฎกได้ด้วยกันทั้งนั้น ทุกคนก็อ้างบอกว่าทำสติปัฏฐาน ทำวิปัสสนา อ้างได้ทุกคน แต่คำสอนที่

หลากหลายนั้น อะไรเป็นแก่นของมัน ซึ่งถ้าเราจับแก่นได้ก็จะเข้าใจธรรมะได้ทั้งหมด

จริงๆ แล้ว ***หัวใจหรือสิ่งที่เป็นกุญแจของการปฏิบัติที่จะไขเราไปสู่ความเข้าใจ เปิดประตูของความเข้าใจในธรรมะนั้นคือ "ความรู้สึกตัว"*** ไม่ว่าเราจะปฏิบัติด้วยกรรมฐานชนิดใดก็ต้องทำด้วยความรู้สึกตัว ถ้าขาดความรู้สึกตัวเสียอย่างเดียวก็ไม่มีวันบรรลุมรรคผลนิพพานได้ ***เพราะฉะนั้น จุดสำคัญก็คือ ต้องรู้สึกตัวให้เป็นเสียก่อน*** ถ้ารู้สึกตัวไม่เป็น แล้วไปเจริญกายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา หรือจิตตานุปัสสนา ก็ไม่ได้ผล เช่น ถ้าเรารู้สึกตัวไม่เป็น เราตื่นไม่เป็น เราไปกำหนดลมหายใจ หายใจออก-หายใจเข้า หายใจเข้า-หายใจออกอะไรอย่างนี้ อย่างมากที่สุดก็ได้แค่ความสงบ จิตรวมเข้ากับลมหายใจนิ่งๆ ไป พอจิตรวมแนบอยู่กับลมหายใจสักพักหนึ่งนะ ลมหายใจมันจะกลายเป็นแสงสว่าง เป็นเส้นสว่าง เป็นสายของความสว่าง แล้วค่อยรวมเป็นดวงสว่างขึ้นมา ดูเข้าไปอีกได้แต่

ความสุขความสงบ หรือดูท้องพองยุบ ถ้าขาดความรู้สึกตัว จิตจะไปรวมอยู่ที่ท้อง จิตจะไปเพ่งอยู่ที่ท้อง ไปเดินจงกรมยกเท้าย่างเท้า จิตก็จะไหลไปอยู่ที่เท้า หัดดูเวทนา อย่างนั่งภาวนาแล้วก็ดูเวทนา ความปวดความเมื่อยมันเกิด จิตมักจะไหลรวมเข้ากับเวทนา หรือไม่ก็หงุดหงิดไปเลย จิตใจมันไม่มีความรู้สึกตัว มันไม่ตื่น หัดดูจิตดูใจก็กลายเป็นการเพ่งจิต การเพ่งจิตก็เป็นการทำสมถะเหมือนกัน บางคนก็ไปเพ่งใส่ความว่างๆ ไปกำหนดจิตอยู่ในความว่าง หรือความไม่มีอะไรเลย อันนั้นก็แค่สมถะอีกแหละ

ทีนี้ถ้าเราอยากได้หัวใจของธรรมะจริงๆ ของภาคปฏิบัติ หัวใจของมันคือความรู้สึกตัว ในภาคปริยัติ หลวงพ่อพุทธทาสท่านเป็นอัจฉริยะ หลวงพ่อพุทธทาสท่านสรุปออกมา ในภาคปริยัตินั้น สิ่งที่เป็นแก่นคำสอนในศาสนาพุทธ ท่านบอกว่า ***‘สัพเพ ธัมมา นาลัง อภินิเวสายะ’*** ประโยคนี้แปลว่า ***“ธรรมทั้งปวงไม่ควรยึดมั่น”*** คำสอนทั้งหลายนั้น เป็นไปเพื่อความไม่ยึดมั่น แต่ในภาคปฏิบัตินี่



อยู่ๆ จะไปไม่ยึดมั่นไม่ได้ ก็ใจมันยึดมั่น สิ่งที่เป็นหัวใจของการปฏิบัติอยู่ที่ว่าทำอย่างไรเราจะตื่นขึ้นมา ทำอย่างไรเราจะเกิดความรู้สึกตัวที่แท้จริงขึ้นมา ถ้าไม่รู้สึกตัวไม่ว่าจะทำกรรมฐานอะไร อย่างมากที่สุดมันได้แค่สมถกรรมฐาน อย่างเลวลงไปก็ได้แค่การบังคับกดข่มทรมานกายทรมานใจ ได้แค่นั้นเอง เพราะฉะนั้นความรู้สึกตัวนี้เป็นแก่น เป็นหัวใจที่สำคัญ ต้องรู้สึกตัวให้เป็น ต้องรู้สึกตัวให้ได้ ต้องรู้สึกตัวขึ้นมา ตื่นขึ้นมาก่อน เมื่อราวๆ ปี ๒๕๔๓ หลวงพ่อมาที่นี่ ตอนนั้นยังเป็นฆราวาส หลวงปู่เหรียญยังมาเทศน์อยู่ ตอนนี้ท่านไม่เทศน์ให้เราฟังแล้วนะ แต่ท่านนอนให้เราดูตอนนี้ ตอนนั้นก็มีฆราวาส ชอบมาฉวยโอกาสตอนที่หลวงปู่ฉันอาหาร จะมาถามธรรมะหลวงพ่อ วันหนึ่งก็มีฆราวาสคนหนึ่งเดินดุ่ยๆ มาหาหลวงพ่อ บอกว่าผมชื่อสุรวัฒน์ หลวงพ่อหันไปมองหน้านะ วับ หลวงพ่อก็บอกว่า "ยังรู้สึกตัวไม่เป็น ต้องรู้สึกตัวให้เป็นก่อน" ถ้ารู้สึกตัวไม่เป็นก็ทำกรรมฐานไม่ได้สักอย่างเดียว ต้องรู้สึกตัว รู้สึกตัวคืออะไร รู้สึกตัวต้องไม่ลืมตัวเอง

คนในโลกนี้จะลืมตัวเองทั้งวันทั้งคืน เรารู้สิ่งอื่น รู้สิ่งต่างๆ มากมายก่ายกอง รู้เรื่องราวที่เราคิด เรื่องราวที่เราจินตนาการ แต่เราไม่รู้สึกตัว คือเราลืมกาย เราลืมใจของตัวเอง เมื่อไรเราลืมกาย เมื่อไรเราลืมใจ เราก็จะหลงไปอยู่ในโลกของความคิด ***เมื่อเราหลงไปอยู่ในโลกของความคิด ความเป็นตัวตนก็จะเกิดขึ้น เพราะความเป็นตัวตนไม่มีอยู่จริง ความเป็นตัวตนเป็นแค่ความคิดเท่านั้นเอง*** ที่เรียกว่า ‘***สักกายทิฏฐิ***’ รู้สึกว่ามีตัวตนขึ้นมา ในความเป็นจริงก็เป็นแค่ทิฏฐิ เป็นแค่ความเห็นผิดเท่านั้นเอง ถ้าใจของเราตื่นขึ้นมา ใจเราไม่มีความเห็นผิด มันจะไม่เห็นว่ากายนี้ใจนี้เป็นตัวเรา จะเห็นทันทีว่าตัวเราไม่มีหรอก เพราะฉะนั้นต้องตื่นขึ้นมาให้ได้ ‘สภาวะแห่งความตื่น’ พูดเป็นภาษาคนนี่ยากที่สุดเลย ใครๆ ก็คิดว่าตัวเองตื่นแล้ว แต่ในความเป็นจริง ในโลกนี้หาคนที่ตื่นนี่ หาแทบไม่ได้เลย มีแต่คนที่ฝันทั้งๆ ที่ลืมตา ฝันอยู่ทั้งวัน ฝันอยู่ทั้งคืน หลับก็ฝันนะ ตื่นก็ฝัน ***การฝันตอนตื่นก็คือ ใจนี้หลงไปอยู่แต่ในโลกของความคิด*** คิดเรื่อยๆ ไป คิดเรื่องโน้นคิดเรื่องนี้ ขณะที่คิดนั้น บางครั้ง

ก็รู้เรื่องที่คิด บางครั้งไม่รู้เรื่องที่คิด คิดอะไรก็ไม่รู้ ใจลอยไปตั้งชั่วโมงหนึ่งแล้วยังไม่รู้เลยว่าคิดเรื่องอะไร อย่างนี้ก็มี ในขณะที่ใจลอยไปจิตหนีไปคิด รู้เรื่องที่คิดบ้าง ไม่รู้เรื่องที่คิดบ้าง ในขณะนั้นมีกายก็เหมือนไม่มี เพราะเราลืมมันไป มีจิตใจก็เหมือนไม่มี เพราะเราลืมมันไป เมื่อไรลืมกาย เมื่อไรลืมใจ เมื่อนั้นเรียกว่า ***‘ขาดสติ’*** เมื่อไรรู้กาย เมื่อไรรู้ใจ ก็เรียกว่า ***‘มีสติปัฏฐาน’*** สติปัฏฐานก็คือสติที่รู้กายรู้ใจ ***สติปัฏฐานเป็นทางสายเอก เป็นทางสายเดียวที่จะทำให้เราเข้าถึงความบริสุทธิ์หลุดพ้นได้*** เพราะฉะนั้นเราต้องรู้สึกตัวนะ อย่าให้ลืมกาย อย่าให้ลืมใจ คอยรู้สึกถึงความมีอยู่ของร่างกายเนืองๆ คอยรู้สึกถึงความมีอยู่ของจิตใจเนืองๆ อย่าเอาแต่หลงไปคิดนะ คิดมาตั้งแต่เด็กพอสมควรแล้ว ต่อไปนี้หัดรู้สึกเสียบ้าง หัดเป็นคนที่มีความรู้สึกนะ รู้สึกกายรู้สึกใจ พอเรารู้สึกอยู่ที่กายรู้สึกอยู่ที่ใจ ความรู้สึกตัวนี่แหละเป็นต้นทางของการปฏิบัติ ทำวิปัสสนาทุกๆ อย่างต้องมีความรู้สึกตัวเป็นพื้นฐาน พอใจเราไม่หลงไปอยู่ในโลกของความคิด เราก็ตื่นขึ้นมาเราก็รู้สึกตัวขึ้นมา



หลวงพ่อเทียน หลวงพ่อไม่ได้เป็นลูกศิษย์ท่าน แต่หลวงพ่อเคยเจอท่าน ท่านเป็นพระที่ดีเลิศองค์หนึ่งนะ หลวงพ่อเทียนสอนว่า ***'ถ้ารู้ว่าจิตคิด จะได้ต้นทางของการปฏิบัติ'*** ทำไมได้ต้นทาง? เพราะถ้ารู้ว่าจิตคิด จิตก็จะหลุดออกจากโลกของความคิดจิตจะตื่นขึ้นมา สามารถรู้สึกกาย สามารถรู้สึกใจได้ เมื่อรู้สึกกายเมื่อรู้สึกใจเนืองๆ นะ ต่อไปก็จะเห็นความจริงของกายของใจ ***การเห็นความจริงของกายของใจ เรียกว่า 'มีปัญญา' ที่เป็น 'วิปัสสนาปัญญา'***

วิปัสสนาปัญญา เป็นการรู้ความจริงของกายของใจนะ จะรู้สึกเลยว่าร่างกายที่ยืน เดิน นั่ง นอน นี้เป็นแค่วัตถุธาตุ เหมือนหุ่นยนต์ตัวหนึ่งที่เคลื่อนไหวไปเรื่อยๆ จิตใจนี้ก็ทำงานไปเรื่อยๆ เดี๋ยวสุข เดี๋ยวทุกข์ เดี๋ยวดี เดี๋ยวร้าย ไม่คงที่ ไม่มีอารมณ์ชนิดใดในจิตใจเราที่คงที่ มีแต่ของเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา มีแต่ของบังคับไม่ได้ด้วย จะสุขหรือจะทุกข์ เราเลือกไม่ได้ จะดีหรือจะชั่ว เราเลือกไม่ได้ จะไปดูหรือจะไปฟัง หรือจะไปคิด เราเลือกไม่ได้ จิตทำงานของเขาเอง

ล้วนๆ เลย ***การที่เรามีสติมีปัญญา ตามดูไปเรื่อยเห็นแต่ว่าทั้งกายทั้งใจนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อย่างนี้เรียกว่ามีปัญญา*** ถ้าไปเห็นอย่างอื่นที่ไม่ใช่กายหรือใจ หรือเห็นกายเห็นใจเป็นอย่างอื่นนอกเหนือจากไตรลักษณ์ไม่ชื่อว่าปัญญาที่เป็นวิปัสสนา ยกตัวอย่างถ้าเราไปเห็นร่างกายเป็นปฏิกูลเป็นอสุภะ หลายคนชอบนะทำความสงบเข้ามาแล้วพิจารณากายเป็นปฏิกูลเป็นอสุภะ อันนั้นก็ดีเหมือนกัน ดีในแง่ของการข่มราคะเป็นการทำสมถกรรมฐานช่วยข่มราคะเหมาะกับพระหนุ่มเณรน้อยนะ พิจารณากายแล้วจะได้ไม่วิ่งตามสาวไป แต่ถ้าเราเห็นกายเป็นปฏิกูลเป็นอสุภะ เราจะรังเกียจกาย ใจจะเกิดปฏิกิริยาขึ้นมาคือรังเกียจกาย ใจจะไม่เป็นกลางต่อกายหรือเราดูจิตดูใจนะ จิตใจเราว่าง อยู่กับความว่างมีแต่ความสุขล้วนๆ เราเห็นจิตนี้เป็นความว่าง เราจะไม่รู้สึกว่ามันเป็นของไม่ดีนะ เรากลับจะรู้สึกชอบมัน อย่างพอรู้กายว่าเป็นปฏิกูล เป็นอสุภะนี่ จิตเกิดติดลบติดเครื่องหมายลบคือไม่ชอบมัน พอเห็นจิตใจเราสว่างว่าง มีแต่ความสุขล้วนๆ ติดเครื่องหมายบวกคือไปชอบมัน ยังมีเครื่องหมายบวก

เครื่องหมายลบนี่ จิตจะไม่หยุดการทำงาน จิตไม่เป็นกลาง ต่อเมื่อเราเห็นกายเห็นใจเป็นไตรลักษณ์ เห็นว่ามันไม่เที่ยง ไม่เห็นจะต้องเกลียดมันหรือต้องรักมัน เพราะมันของไม่เที่ยง เห็นว่ามันเป็นก้อนทุกข์นะเป็นตัวทุกข์ มันเป็นสภาวะที่ถูกบีบคั้นอยู่โดยธรรมชาติธรรมดา กายนี้ก็เป็นทุกข์โดยธรรมชาติธรรมดา จิตก็เป็นทุกข์โดยธรรมชาติธรรมดา มันจะไม่เกิดความรังเกียจกายรังเกียจใจ และก็ไม่เกิดหลงรักกายหลงรักใจ ถ้าเห็นกายเห็นใจเป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวเองใจก็เป็นกลางๆ มันไม่ใช่เรา จะไปยุ่งอะไรกับมัน ***ถ้าเห็นไตรลักษณ์นี่ใจจะเป็นกลาง*** ถ้าเห็นอย่างอื่นใจจะไม่เป็นกลาง จะยินดีบ้างยินร้ายบ้าง ***ถ้าใจไม่เป็นกลาง ใจจะดิ้นรนทำงานไม่เลิก ถ้าใจดิ้นรนขึ้นมาเมื่อไรก็คือการสร้างภพ สร้างชาติ สร้างทุกข์ สร้างอัตตาตัวตนขึ้นมาอีก แต่ถ้าเราเห็นกายเห็นใจเป็นไตรลักษณ์อย่างแท้จริง จิตจะหมดการทำงาน*** จิตจะรู้สภาวะทุกสิ่งที่ปรากฏในกายในใจ รู้แล้วจบลงที่การรู้ รู้แล้วไม่เติมแต่ง ไม่ทำงานใดๆ ต่อไปอีก ***การที่รู้แล้วไม่ทำอะไรต่อไป เป็นหลักสำคัญของการเจริญวิปัสสนา***



รู้จริงๆ รู้แล้วไม่คล้อยตามคือหลงไป และก็ไม่แทรกแซงคือเข้าไปบังคับกดข่ม ตรงนี้เป็นภาวะซึ่งจิตจะเดินปัญญาที่แท้จริง

สิ่งเหล่านี้ฟังดูเหมือนยาก แต่ทั้งหมดมาจากการเริ่มต้นด้วยการรู้สึกตัวเอาไว้ เพราะฉะนั้น 'การรู้สึกตัวเหมือนลูกกุญแจ' มีกุญแจดอกนี้ เราจะไขเปิดประตูออกไปสู่ความรู้แจ้งได้ ถ้าไม่มีกุญแจแห่งความรู้สึกตัว จะไขออกไปสู่ความรู้แจ้งไม่ได้จริง มันจะถูกขังอยู่ในห้อง วนเวียนไปเรื่อยอยู่ในห้อง คลำไปเรื่อยๆ ห้องที่เราถูกขังอยู่ก็คือคำว่า 'ภพ' นั่นเอง ภพนี่มันมีภพน้อยภพใหญ่นะ วันหนึ่งๆ จิตเราก็เปลี่ยนภพไปเรื่อยๆ บางคราวจิตใจเรามีศีลมีธรรม เราก็อยู่ในภพของมนุษย์ บางคราวจิตเรามีความโลภขึ้นมา เราก็ไปอยู่ในภพของเปรต ไปอยู่ในห้องเปรต บางวันหรือบางขณะจิตใจเรายึดถือในความคิดความเห็นอย่างรุนแรง นี่พวกอสุรกาย พวกที่ self จัด ยึดถือในความเห็นจัดๆ นี่นะ พวกอสุรกายนะ พวกนี้ไม่ค่อยรับส่วนบุญส่วนกุศลอะไรกับใครหรอก นึกว่ากูแน่กูหนึ่งเสมอแหละ พวก

อสุรกายไม่รับส่วนบุญ พวกเปรตถึงจะรับส่วนบุญ หรือบางคราวจิตใจเราก็เป็นทุกข์ใช่ไหม เราไปเสวยภพที่มีความทุกข์ ก็คือจิตใจเราตกนรกตั้งแต่ตัวเรายังไม่ทันจะตก บางคราวเราก็มีความสุข เราทำบุญทำกุศลจิตใจเรามีความสุข เราก็อยู่ในภพของเทวดา บางคราวเราก็ทำใจเข้าถึงความสงบเงียบอยู่ภายใน เราก็ไปอยู่ในภพของพรหม นี่จิตใจของเรานะ หมุนเวียนไปเรื่อยๆ บางคราวก็หลงใจลอยไป นี่เป็นภพของสัตว์เดรัจฉาน สัตว์เดรัจฉานมีโมหะมาก ใจลอย ถ้าไม่ใจลอยก็ฟุ้งซ่านอุตลุดไป ไม่ก็ซึมไปเลย ไม่ก็ลังเลสงสัย ไอ้โน่นก็ไม่รู้ไอ้นี่ก็ไม่รู้ หรือมันอย่างโน้น หรือมันอย่างนี้ คิดมาก พวกคิดมากลังเลใจมาก นี่ก็อยู่ในภพของเดรัจฉาน ใจของเราหมุนเวียนอยู่ในภพน้อยภพใหญ่อยู่ทั้งวันทั้งคืน เปลี่ยนภพเปลี่ยนชาติไปเรื่อยๆ ดิ้นรนไปเรื่อยๆ ปรุงแต่งไปเรื่อยๆ มีตัณหาเป็นแรงผลักดัน ตัณหาก็คืออยากให้กายให้ใจมีความสุข คืออยากให้ตัวเรามีความสุข อยากให้ตัวเราพ้นทุกข์ ความอยากนี่แหละผลักดันให้เราดิ้นรนไปเรื่อยๆ ถ้าเรามีสติรู้ทันจิตรู้ทันใจนะ รู้ทุกสิ่งด้วยความเป็นกลาง จิตจะหมดความ



ดิ้นรน หมดความอยาก จิตไม่ถูกตัณหาผลักดัน จิตจะเป็นอิสระขึ้นมา

ค่อยฝึกนะ ไม่ยากอะไรหรอก คำพูดหรือคำถ่ายทอดธรรมะด้วยคำพูดอะไรอย่างนี้ ฟังเล่นๆ ก็ได้ประโยชน์เหมือนกันนะ แต่ได้ประโยชน์ไม่เต็มที่หรอก ต้องหัดปฏิบัติจริงๆ หัดตื่น นั่งอยู่ในห้องนี้คอยรู้สึกไป สังเกตไหมใจเราหนีไปคิดตลอดเวลา สังเกตไหมขณะที่เราคิดเราลืมกายเราลืมใจ หัดตัวนี้นะหัดตัวนี้ให้ได้ พอเรารู้ทันว่าเราไปคิด จิตก็จะตื่นเกิดความรู้สึกตัวขึ้นมา แวบหนึ่ง เดี๋ยวก็หลงไปคิดครั้งใหม่ หลงไปคิดใหม่ ก็รู้สึกเอาใหม่ รู้สึกอีก เพราะฉะนั้นทั้งวันเลย ใจเดี๋ยวก็หลงไป เดี๋ยวก็รู้สึก เดี๋ยวก็หลง เดี๋ยวก็รู้สึก รู้สึกอย่างนี้เรื่อยๆ ค่อยฝึกไปไม่นาน หลวงพ่อใช้คำว่า “ไม่นาน” นะ ก็จะเข้าใจความจริงของกายของใจว่ามันเป็นไตรลักษณ์ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา หลวงพ่อชอบพูดเรื่อยๆ ว่า “ง่ายนะง่าย”

เมื่อ ๒ วันนี้ มีพระลูกศิษย์ครูบาอาจารย์ทางอีสาน ครูบาอาจารย์ผู้ใหญ่ทางอีสานองค์หนึ่ง ท่านไปที่หลวงพ่อ ท่านไปเรียนกับหลวงพ่ออยู่ ท่านก็เล่าบอกว่า ท่านได้เอาหนังสือของหลวงพ่อนะไปให้ครูบาอาจารย์ของท่านอ่าน ครูบาอาจารย์บอกว่าเห็นด้วยกับที่หลวงพ่อปราโมทย์เขียนทุกอย่างเลย เห็นด้วยทุกอย่าง ไม่เห็นด้วยอยู่ข้อเดียวคือมันยากนะ หลวงพ่อปราโมทย์บอกทำไมมันง่ายนะ ลูกศิษย์ท่านเอามาเล่าให้ฟัง แล้วถามหลวงพ่อว่า ตกลงมันง่ายหรือยากกันแน่ หลวงพ่อก็บอกว่าครูบาอาจารย์พูดอย่างนั้นก็ถูกของท่านนะ หลวงพ่อก็ถูกอย่างหลวงพ่อ มันคนละมุมกัน ***มันยากมากที่คนๆ หนึ่งจะตื่นขึ้นมา แต่เมื่อตื่นแล้วมันง่ายมากที่จะเข้าถึงมรรคผลนิพพาน มันคนละมุมกันนะ*** ยากเหลือเกินที่คนๆ หนึ่งจะตื่นขึ้นมา เพราะว่าแต่ละคนนะวิ่งเลาะๆ ไปเรื่อย เที่ยวแสวงหาไปเรื่อย เพราะคิดว่าทำอย่างโน้นน่าจะดี ทำอย่างนี้น่าจะบรรลุ ต้องไปทำบุญใส่บาตรวันละ ๗ วัด ถึงจะดี ตรุษจีนต้องฝังลูกนิมิต ๙ วัด ถึงจะดี วิ่งไปเรื่อยๆ ไอ้โน่นน่าจะดี ไอ้นี่น่าจะดี นี่เรียกว่าวิ่งเลาะอยู่ริมฝั่ง

นี่คนในโลกนี้เป็นแบบนี้ คนในโลกไม่สนใจที่จะเรียนเรื่องการเจริญสติปัฏฐาน ได้ยินเรื่องเจริญสติปัฏฐานแล้วยังค้านอีกนะ

อย่างเป็นต้น บางคนก็มีทิฏฐิ บอกว่าก่อนจะปฏิบัติต้องทำอัปปนาสมาธิให้ได้เสียก่อน ถ้าทำอัปปนาสมาธิไม่ได้ก็ปฏิบัติไม่ได้แล้วชาตินี้ เข้าใจผิด นี่พระท่านก็มาเล่าว่า อาจารย์ของท่านก็บอกเหมือนกันว่า อย่างที่อาจารย์ปราโมทย์สอน มันก็มีสมาธิอยู่ชนิดหนึ่งเป็นสมาธิชั่วขณะเอาไว้เดินปัญญา เรียกว่า ***‘ขณิกสมาธิ’*** เพราะฉะนั้นสิ่งที่หลวงพ่อพูดกับที่ครูบาอาจารย์วัดป่าท่านสอน มันก็อันเดียวกันนั่นแหละ เพียงแต่หลวงพ่อเปลี่ยนสำนวนในการพูดเสีย เปลี่ยนสำนวนให้มันทันสมัย ให้คนรุ่นนี้ฟังได้ เพราะคนรุ่นนี้อินทรีย์อ่อน นี่ต้องป้องปากพูด พูดแบบเกรงใจนะ คนรุ่นนี้อินทรีย์อ่อนใจเสาะ ขี้เกียจขี้คร้าน มักง่ายโลเล นี่พูดเบาๆ นะ มันไม่เหมือนคนใจเพชรรุ่นแต่ก่อน รุ่นครูบาอาจารย์ รุ่นแต่ก่อนครูบาอาจารย์ไปหาท่าน ไปเรียนกับท่าน ท่านบอกไปพุทโธ ไม่มีคำที่สองแล้วนะ

ว่าผมจะพุทโธไปเพื่ออะไร ผมไม่พุทโธได้ไหม ผมจะหายใจอย่างเดียวได้ไหม หรือต้องหายใจด้วยพุทโธด้วย ไม่มีเลยนะ คนรุ่นแต่ก่อนที่ไปเรียนแล้วได้ดิบได้ดีกัน ครูบาอาจารย์บอกพุทโธ ฉันก็พุทโธแล้วพุทโธไปปีสองปีนะ วันหนึ่งเดินผ่านอาจารย์ อาจารย์บอกว่า รู้สึกตัวไว้นี่เห็นไหม หลายปีจะสอนประโยคหนึ่งนะ อดทนมากเลยหลายปีจนได้ดิบได้ดีมาก็ใช้เวลา ใช้ความอดทนมาก

ถามว่าคนรุ่นนี้ทำได้ไหม ทำได้ยากเพราะโลเล ใจเสาะ อ่อนแอท้อแท้ ขี้บ่น กิริยาที่ไม่ดีทั้งหลายเอามาใส่นะ ค่อนข้างจะได้ครบ เพราะฉะนั้นหลวงพ่อก็เลยต้องสอนแบบแจกแจงให้มากหน่อย รู้เหตุรู้ผล เราต้องทำอย่างนี้นะ เพื่ออย่างนี้ ทำอย่างนี้แล้วจะมีผลอย่างนี้ มีผลอย่างนี้แล้วก้าวต่อไปจะไปสู่จุดนี้ ต้องรู้สึกตัวนะ รู้สึกตัวแล้วก็ไม่ลืมกายลืมใจ ได้รู้กายรู้ใจ รู้กายรู้ใจเรื่อยๆ อย่าไปแทรกแซงมัน อย่าไปลืมมัน ก็จะเห็นความจริงของกายของใจ เห็นอย่างไร? เห็นไตรลักษณ์ เห็นไหมต้องสอนละเอียดมากเลยนะ เห็นแล้วเป็น



อย่างไร? เห็นแล้วจะปล่อยวางความยึดถือกายยึดถือใจ ปล่อยวางได้แล้วเป็นอะไร? เป็นพระอรหันต์น่ะสิ แค่นี้ยังไม่พอใจนะ พระอรหันต์เป็นอย่างไร? พระอรหันต์เห็นอะไร? พระอรหันต์รู้อะไร? ต้องอธิบายมากมายเลยนะ ซึ่งไม่เหมือนสมัยที่หลวงพ่อไปเรียนกับครูบาอาจารย์ ท่านบอกคำสองคำเท่านั้น เราก็ไปทำกันแรมปี เดี๋ยวนี้ต้องฟังกันแรมปีแล้วไปทำคำสองคำ ใช่ไหม

หลวงพ่อถึงต้องเทศน์มากมายนะ เทศน์แรมปี เพื่อจะบอกเราคำสองคำว่า รู้สึกตัวไว้นะ รู้สึกตัวไว้ อย่าเผลอ อย่าลืมตัว ถ้าลืมตัวนี่กิเลสจะเอาไปกิน จะไปอบายเสียหมด ถ้ารู้สึกตัวนะ จะได้เป็นคนดี เป็นเทวดา เป็นพรหม จะไปมรรคผลนิพพานได้ อยู่ที่ความรู้สึกตัวนี่เอง หัดรู้สึกๆ สิ่งที่ตรงข้ามกับความรู้สึกตัวคือใจลอย คือเหม่อ คือเผลอ คือหลงไปคิด คือลืมเนื้อลืมตัว นี่ศัตรูกัน ตรงข้ามกัน ศัตรูอันดับ ๒ คือการไปเพ่งไว้ เหมือนคุณที่ใส่เสื้อขาวนี่ เป็นพวกเพ่งไว้ ไปเพ่งไว้ กายนิ่งๆ ใจนิ่งๆ นี่ศัตรูของความรู้สึกตัวเหมือนกัน

รู้สึกตัวแล้วไปบังคับ ใช้ไม่ได้ ต้องปล่อยนะ รู้สึกตัวแล้วปล่อย ไม่ใช่รู้สึกตัวแล้วบังคับจนแข็งป๊อกเลย ใช้ไม่ได้จริงหรอก

วันนี้เทศน์พอสมควรแล้ว เพราะว่าเทศน์ตั้งแต่ต้นจนจบ ต่อไปเชิญโยมถาม ในความเป็นจริงแล้วคำถามทั้งหลายน่ะ ไม่ค่อยมีประโยชน์เท่าไหร่หรอก ถ้าเกิดสงสัย ให้รู้ว่าสงสัยไปเลย แล้วก็จะเห็นว่าความสงสัยเกิดแล้วก็ดับ สิ่งใดเกิดแล้ว สิ่งนั้นก็ดับ เห็นเท่านี้แหละจะนำให้เกิดมรรคผลนิพพานได้ ลำพังนั่งถามหลวงพ่อไปเรื่อยๆ ไม่ได้กินหรอก ถามไปแล้วก็นึกว่าเข้าใจ ก็ได้แค่จำใส่สมองไว้เท่านั้นแหละ ธรรมะจำไว้ไม่ได้กินนะ ***ธรรมะที่อาศัยความจำไว้ สู้กิเลสไม่ได้ เพราะกิเลสซ่อนอยู่ในใจเรา มันต้องเป็นธรรมะที่ชำแรกเข้าไปถึงจิตถึงใจจริงๆ นะ ถึงจะสู้กิเลสได้ ต้องรู้ทันลงไปเลย กิเลสแทรกเข้ามาในใจ ต้องรู้ทันเลย*** ทีนี้เราจะรู้ทันได้ เราต้องไม่หลงนะ ต้องรู้สึกตัวอยู่







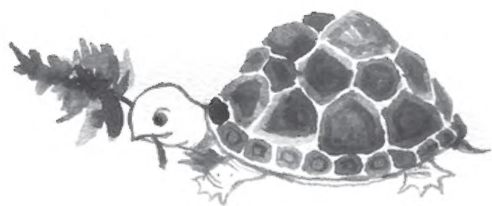




เชิญถามได้ ยังจะมีใครถามไหม อุตส่าห์พูดขนาดนี้แล้วนะ พวกที่จองคิวถามไว้ จะยกเลิกก็ได้นะ ทำไมช่างถาม หลวงพ่อไปเรียนจากครูบาอาจารย์ไม่ช่างถามไม่ค่อยถามหรอก ไปเรียนท่านบอกให้ปฏิบัติก็ทำเอา บางคราวที่ท่านสอนนี่นะ งงเลยนะงง ท่านสอนแค่ไหนก็แค่นั้น อย่างบางคราวเคยไปถามท่านอาจารย์พระมหาบัว ท่านก็บอกว่าให้บริกรรม เราก็บริกรรมหรือหลวงปู่ดูลย์ ท่านบอกให้ดูจิต เราก็ดูจิต หรือบางคราวเกิดสภาวะซึ่งไม่เคยพบเคยเห็น จิตรวมตลอดวันตลอดคืนอยู่อย่างนั้น รวมทั้งๆ ที่เราไม่เคยฝึกแล้วขาดสตินะ เรามีสติแก่กล้า ช่วงหนึ่งฝึกแล้วเหมือนจะหลับอยู่ตลอดเวลา ยืน เดิน นั่ง นอน เหมือนจะหลับตลอดเวลา สงสัยมากเลยว่ามันเกิดอะไรขึ้น จึงขึ้นไปถามหลวงปู่สิม ไปถามท่านเมื่อวันที่ ๕ สิงหาคม ปี ๒๕๒๖ ไปถามท่านว่า ผมมีอาการอย่างนี้ๆ มันเกิดจากอะไร ผมจะต้องทำอย่างไร จะได้ผ่านอาการอย่างนี้ไป ท่านตอบบอกว่า *“ผู้รู้ ผู้รู้จะสงสัยอะไร อย่าสงสัยเลย”* จบแล้ว ต้องใจถึง เห็นไหม หลวงพ่อพอได้ยินท่านบอกว่า ผู้รู้อย่าไปสงสัยมันเลย ท่านเรียกหลวงพ่อว่า

'ผู้รู้' ท่านไม่รู้ชื่อ บอกผู้รู้อย่าสงสัย เลิกสงสัย ไม่คิดจะถามต่อแล้ว ไม่ถาม ท่านบอกว่าเราจะได้ของดี ก็ได้ของดีจริงๆ นะ ***เพราะฉะนั้น ถ้าเราไม่ถามมาก แต่เรารู้สภาวะทั้งหลายด้วยจิตที่เป็นกลางอย่างแท้จริง มันจะผ่านไปได้หมดเลย ปัญหาในการปฏิบัติจะไม่มี ปัญหาในการปฏิบัติเกิดจากการหลงกับอาการของจิตทั้งสิ้น อาการต่างๆ นานา จิตไปหลงกับอาการแล้วก็คิดจะแก้อาการ หรือคิดสงสัยในอาการ*** เช่น จิตของผมทำไมมันส่ายไปส่ายมา ส่ายขึ้นข้างบนแล้วก็ไหลลงข้างล่าง ๓ ขยัก ถอยไปข้างหลังอีก ๒ ที อะไรอย่างนี้นะ อาการอะไรก็ได้ ***ก็แค่รู้เท่านั้นเอง เพราะฉะนั้น จะไม่มีความสงสัยอะไร ถ้าสงสัยก็รู้ไป ความสงสัยก็เป็นอาการของจิตอีกอย่างหนึ่ง จิตมันคิดมากมันก็สงสัยขึ้นมา อาการชนิดนี้เกิดแล้วก็ดับ เช่นเดียวกับอาการอย่างอื่นนั่นแหละ*** เอ้า ใครจะถามมีไหม หรือยกเลิกไปหมดแล้ว โอ้ มีจนได้เหรอ ...

(จบช่วงเทศนาธรรม เข้าสู่ช่วงถามตอบ)




ISBN 974065821-0
9 789740 658214

www.wimutti.net